سري للنساء فقط

إعداد

لمياء شحروري

دار الشريف للنشر

الكتاب	للنساء فقط
المؤلف	قسم الإعداد
الناشر	دار الشريف للنشر والتوزيع
حقوق الطبع	محفوظة للناشر
الطبعة الثالثة	٢٠٠٥
رقم الإيداع سلسلة الضعف الجنسي	٢٠٠٢/٤١١٢

الاضطرابات الجنسية

يعتمد الأداء الجنسي الملائم لدى الرجال والنساء على:

١. الاستعداد العقلي المتوقع (الدافع الجنسي أو حالة الرغبة desire)

٢. تنبه واستيقاظ الأوعية الدموية (الانتصاب عند الرجل erectionوالاحتقان والتزليق عند الأنثى)

٣- رعشة أو هزة التهيج الجنسي أو رعشة الجماع orgasm

يشتمل الشعور برعشة الجماع عند الذكور على الابتعاث أو الإنطلاق الذي يتبع بالقذف أو التدفق الابتعاث يؤدي إلى الشعور بحتمية القذف الذي يحدث بسبب تقلصات البروستات والحويصلين المنويين والإحليل. أما رعشة الجماع عند الأنثى فتترافق بتقلصات (لا تشعر بها المرأة دائما) في العضلات التي تبطن جدار الثلث الخارجي من المهبل. يحدث عادة في كلا الجنسين توتر عضلي شامل وتقلص في العجان ودفع لا إرادي في منطقة الحوض بمعدل مرة كل أقل من ثانية تقريبا. يتبع رعشة الجماع ما يسمى بالانحلال أو الانصراف ، وهو الشعور العام بالارتخاء العضلي والسعادة

خلال هذه المرحلة لا يستطيع الذكور الحصول على انتصاب جديد ورعشة جماع ، وذلك لفترة زمنية تختلف من شخص إلى آخر ومن عمر إلى آخر ، في حين تستطيع الإناث الاستجابة للتنبيه من جديد مباشرة تقريبا

تتأثر حلقة الاستجابة الجنسية هذه بتوازن دقيق بين أجزاء الجهاز العصبي المختلفة. فيتم التحكم بالاحتقان بواسطة جزء من أجزاء الجهاز العصبي ويتم التحكم بالقذف بواسطة جزء آخر. أما الانبعاث فيتم بواسطة تحكم متوازن للجزئين معا

ومن السـهل تأثر هذه الاسـتجابات الانعكاسـية بواسـطة اضـطرابات هرمونية أو عصبية أو وعائية. فبإمكان بعض الأدوية (مـثـل حـاصرات الـفـا وبيتـا الأدرينـاليـة-alpha & beta adrenergic blocking agnets) أن تؤدي إلى اضـطراب في التزامن بين الانبعاث والقذف وتقلص العجان الذي يحدث أثناء الرعشة الجنسية

ويذكر في الطبعة الثالثة المعدلة لمرجع رابطة أطباء النفس الأمريكية للتشخيص بأن تثبيط حلقة الاستجابة الجنسية ربما يحدث في مرحلة أو أكثر من من مراحل حلقة الاستجابة الجنسية ، إلا أن تثبيط مرحلة الإنحلال أو الإنصراف يندر أن يكون هاما . وبصفة عامة فإنه بالإمكان اضطراب كلا من البعد الشخصي)للرغبة والتنبه والاستيقاظ والرضى) ، والبعد الموضوعي المدرك بالحواس (للأداء والاحتقان الوعائي والرعشة) ، إلا أنه من الممكن أحيانا اضطراب أي من هذه العناصر منفردا .

قد تكون الاضطرابات أولية أي تبقى مدى الحياة ولا يتسطيع المصاب الوصول إلى أداء جنسي فعال في أي حالة بسبب صراع نفسي داخلي. أو تكون الاضطرابات ثانوية (بسبب ما) بعد أن كان هناك أداء وظيفي طبيعي. وفي هذه الحالة تكون الاضطرابات إما معممة أو تقتصر على موقع أو حالة معينة أو على شركاء معينين. وتكون درجة الاضطراب أو تكراره إما كاملة أو جزئية. يعاني معظم المرضى من القلق ، الشعور بالذنب ، الخجل والحياء ، ويصاب الكثير منهم بأعراض جسدية

قد تكون أسباب خلل الوظيفة الجنسية سواء الأولية أو الثانوية متماثلة. ودائما يكون هناك ضعف في وسائل الاتصال (سواء بالمخاطبة أو التلميح). وتشتمل العوامل النفسية المسببة على:

- الغضب من الشريك
- الخوف من الأعضاء التناسلية للشريك
- انعدام الخصوصية أو الخوف من العلافات الغير شرعية
- الخوف من فقدان السيطرة على النفس
- الخوف من الاعتماد والتبعية
- الخوف من الحمل
- الشعور بالذنب بعد تجربة سارة
- الاكتئاب
- القلق الناجم عن الخلافات الزوجية
- الأوضاع المعيشية الصعبة
- التقدم بالعمر

• الجهل الجنسي (مثلا تكرار الجماع ومدته ، الجماع الفموي ، طرق ممارسة الجماع)
• الخرافات الجنسية (مثلا الاعتقاد بوجود آثار ضارة للاستمناء ، استئصال الرحم أو سن الإياس)
وأسباب اضطرابات الوظيفة الجنسية بسبب القلق تشمل:
• الخوف من الفشل في العملية
• الالحاح على حسن الأداء
• الانشغال بمراقبة الاستجابات الجسدية للشريك
• الرغبة المفرطة بإرضاء الشريك
• تجنب الجنس والتحدث عن الشؤون الجنسية
هذه العوامل تساعد على زيادة الاضطراب في الأداء والرضى ومن ثم المزيد من التجنب للنشاط الجنسي، وبوجود خلل في وسائل الاتصال (سواء بالمخاطبة أو التلميح) يتم الدخول في دائرة اختلال
والعوامل المثبطة الأخرى تشمل:
• الجهل بالأعضاء التناسلية ووظيفتها (نتيجة عن القلق ، الخجل أو الشعور بالذنب)
• حوادث الطفولة والمراهقة المؤذية (سفاح المحارم أو الاغتصاب)
• الشعور بعدم الكفاية
• المعتقدات الدينية
• التواضع الشديد
• الكره المتزمت للجنس
والعوامل الشخصية والظرفية تشمل الخلافات الزوجية والضجر من العلاقة وربما تعزى للمكان ، الزمان أو الشريك .

الاحتلام عند الفتيات

الاحتلام هو عبارة عن حلم جنسيـ ، وهذه الظاهرة تحدث بين مجتمع الفتيـان أكثر من الفتيـات وهي بمثـابـة تفريغ لرغبـة جنسـية مكبوتة أثناء النوم من خلال الحلم ، ودليل حدوثها عند الفتى حـدوث إنزال للمني اثنـاء النوم ، أمـا الفتـاة فتؤدي إلى زيادة الافرازات المهبلية المصـاحبة للإثارة الجنسـية ، ويدل على ذلـك ملاحظتها لوجود آثار لهذه الإفرازات على الملابس الداخلية في الصباح.

وليس هنـاك اضرار من احتلام الفتـاة ، ولا تـأثير لـه مطلقآ على سـلامة غشـاء البكارة ، وكل ما ينبغي فعله هو غسل الفرج من الافرازات لإزالـة الجنـابـة واسـتبدال الملابس الداخلية للطهارة والوقاية من حدوث الالتهابات المهبلية.

لكن من ناحية أخرى قد يسـبب الاحتلام صـداع أو خمول أو اكتئـاب في الصـبـاح ، والحقيقـة أن هذه المتاعب يكون مبعثها عادة نفسيآ لا عضويآ للإحساس بإرتكاب ذنب أو فعل قبيح .

وتجنبآ لهذه المشـاكل فإننا ننصـح بتجنب التعرض لأي مؤثرات جنسية خلال اليوم والالتزام بالعفة والسلوك القويم .

١٠ طرق لتقوية خصوبة المرأة

خصـــوبـة المرأة وحدها لا تكفى لحدوث الحمل وهو ما تؤكده الأبحـاث الطبيـة الحـديثـة حيـث تلعـب العوامـل النفســية و الفســيولوجيـة دوراً رئيســياً فى حدوث الحمل لذلك يقدم لك الأطباء ١٠ طرق لتقوية خصوبتك وهى كالتالى:

راقبى وزنك:

لاشـك أن تناسـب الوزن مع الطول يسـاعد على سلامة الخصوبة حيث يؤدى الوزن الزائد إلى تراكم الدهن حول الرحم الأمر الذى ينتج عنه صعوبة التبويض ... كما أن نقصان الوزن عن الطبيعى يؤثر على كميـة افرازات الهرمونـات اللازمة لحدوث الحمل ومن ثم تتضاءل فرص الحمل.

ولكى تحصـلى على الوزن المناسب ينصح أخصائى أمراض النساء و الولادة الأمريكى د. كريسـتوفر وليم كل امرأة بضرـورة ممارسـة رياضـة المشىـ يومياً فهى تسـاعد على الاحتفاظ بالوزن المناسب كما أنها تقوى الخصوبة.

الغذاء الصحي

عادة ما يؤثر الغذاء على خصوبة المرأة فهى تحتاج لتناول وجبة غنيـة بفيتـامين ج ، الحـديد ، الزنك ، و البروتين حيث تؤثر هذه المعادن على حدوث التبويض لدى المرأة لذلك ينصح د.وليم كل امرأة ترغـب فى تقوية خصـــوبتها بتناول مالتى فيتامين والاكثار من تناول اللحوم والأسماك ، البيض ، و الخضروات ، وبالنسبة

للأشخاص النباتيين يمكنهم تعويض نقص حامض الأمونيا الموجود باللحوم بتناول الأغذية الغنية بالبروتين كالأرز و التوفو.
التدخين
لا يقتصر تأثير النيكوتين على تدمير بويضات المرأة فحسب بل يؤدى أيضاً إلى زيادة عمر الرحم بحيث تعمل وظائف الرحم لدى المرأة المدخنة البالغه ٣٥ عامل كعمل وظائف الرحم لدى امرأة تبلغ ٤٢ عاما مما يؤدى لضعف خصوبتها. ابتعدى عن التوتر
لا شك أن التوتر والقلق ينتج عنهما تدمير الخصوبة لدى المرأة وهو ما كشفت عنه دراسة ألمانية أجريت على ٣٩٣ امرأة يرغبن فى الحمل حيث ثبت أن عدم حدوث الحمل لديهن يرجع إلى معاناتهن من مشاعر الأحباط مما يؤدى إلى حدوث تغيرات هرمونية تؤثر على الخصوبة. القهوة و الشاي
فهناك علاقة وثيقة بين الاكثار من المشروبات الغنية بالكافيين و الخصوبة حيث تؤثر على عملية التبويض لدى المرأة مما يتسبب فى ضعف الخصوبة ، وجدير بالذكر أن تناول كوب من الشاى و القهوة يومياً لا يؤثر إطلاقاً على الخصوبة.
لا توجد مواعيد
يقوم بعض الأزواج بتحديد موعد أسبوعى لممارسة العلاقة الحميمة ورغم أن ذلك يساعد المرأة على افراز هرمون الاستروجين إلا أنه يؤثر على درجة خصوبتها ومن ثم ينصح بممارسة العلاقة الجنسية كل بضعة أيام خلال الشهر الواحد فى حالة الرغبة فى حدوث الحمل.

الأمراض التناسلية

كثيراً ما تصـــاب النســـاء ببعض الالتهابات المهبلية وبعض أنواع الميكروبـات والتى تنتقـل عبر دوات الميـاه وحمامات الســـباحة وعادة ما تؤثر هذه الأمراض على خصـــوبة المرأة لذلك ينصـــح باللجوء إلى اخصـــائى لتحديد العلاج المناســـب. وجدير بالذكر أن أعراض هـذه الميكروبـات تظهر فى شـــكـل حرقان وحكة جلدية يصاحبها شعور بالألم عند ممارسة الجنس.

حبوب منع الحمل

كثيراً مـا يؤدى تنـاول حبوب منع الحمـل فى بـدايـة الزواج إلى حدوث اضـطرابات فى الاخصاب عادة ما يزول أثره بعد شهر من تاريخ التوقف عن تناول الحبوب إلا أن الأمر يختلف لدى بعض النســاء عند مواظبتهن على تناول أقراص منع الحمل لذلك يجب اسـتشـارة الأخصـائى قبل اللجوء إلى أى من موانع الحمل حتى لا تؤثر على الخصوبة فيما بعد.

صحة زوجك

عادة ما تتأثر خصـــوبة الرجل مثلما تتأثر خصـــوبة المرأة ببعض العوامـل منهـا التـدخين ، الخمور، الرجيم الغـذائى الخـاطيء لذا يجب أن يتجنب زوجك هذه الأشـــياء حيث تؤثر على ســـلامة الحيوانات المنوية.

اسباب البرود الجنسي عند الزوجة من الناحية الطبية

أولا: تشنج المهبل:

هو عبارة عن تقلص العضـلات المحيطة بالثلث السـفلي للمهبل بشكل دائم أو متكرر عندما تتم محاولة الإدخال في المهبل، سواء بعضـو الزوج أو الإصـبع أو الفحص النسـائي بالمنظار خاصـة. معظم النسـاء اللاتي يعانين من تشنج المهبل تكون لديهن الرغبة الجنسية طبيعية، ويصلن إلى الرعشة لكن دون جماع، وقد يكون تشنج المهبل بدئيا وذلك في النساء اللاتي لا يسمحن بالإدخال من البداية، أو ثانويا ناجما عن عسرة في الجماع.

أسبابه:

١- تجربة جنسية مؤلمة كاغتصاب مثلا.
٢- فحص حوضي مؤلم.
٣- محاولة إدخال أولى مؤلمة.
٤- قد يكون السبب مفهوم ديني تطهري.
٥- مفاهيم جنسية خاطئة عن تشريح أعضاء التناسل.
٦- هناك أسباب صحية كالإندومتريوز (بطانة الرحم الهاجرة)، أو داء الحوض الالتهابي، أو انسداد غشاء البكارة الكلي، أو ضيق المهبل الخِلقي.

ثانيا: عسرة الجماع:

هي الألم الذي يحدث قبل الجماع أو أثناءه أو بعده مع غياب تشنج المهبل وأسبابه:
١- التهابات نسائية أو فرط الحساسية.
٢- قساوة غشاء بكارة.
٣- تندب مكان الخياطة بعد الولادة.
٤- تشوهات خلقية في المهبل.
٥- عدم كفاية المداعبة لجعل الغدد في المهبل تقوم بعملها الإفرازي المزلق.
٦- ضمور المهبل الناجم عن نقص الأستروجين.
٧- الداء الحوضي الالتهابي والإندومتريوز والارتخاء الحوضي أو ما يعرف بهبوط جدران المهبل، ويحصل غالبا مع تكرر الولادات.
العوامل النفسية لعسرة الجماع:

١- العوامل التربوية: والنظر إلى الجنس كنوع من الذنب نتيجة لتربية خاطئة.
٢- العوامل الراضة للنفسية: اغتصاب أو تحرش جنسي سابق.
٣- عامل الرضا والغضب من الزوج.

العوامل المؤثرة على الرغبة الجنسية لدى المرأة:

أولا: العمر:

تقل الرغبة الجنســـية وعدد مرات الجماع مع تقدم عمر المرأة، وخاصــة عند بلوغها ســن اليأس الذي يتراوح بين ٤٥ و٥٥ ســنة، لكن لا يعني هـذا أن المرأة تفقـد اهتمامهـا بـالجنس، بـل إنهـا تســتمر راغبة فيه لكنها تحتاج في تلك الســن للحب والرفقة أكثر من حـاجتهـا لمجرد المتعـة. كـذلـك فـإن حدوث بعض التغيرات التشريحية بعد ســن اليأس يجعلها تعاني من صـعوبة في الجماع بسبب تضيّق المهبل ونقص إفرازاته الملينة لعملية الجماع بسبب غياب هرمون الأسـتروجين وهو الهرمون الأنثوي الذي أصبح من الممكن تعويضـه موضعيا على شكل كريم أو عن طريق تعويضه دوريا بشكل شهري.

ثانيا: الأمراض:

بعض الأمراض تقلل من الرغبة الجنسية:

١- بعض الأمراض الحادة كاحتشاء العضلة القلبية.
٢- بعض الأمراض المزمنة كمرض الكلية أو التهاب المفاصل.
٣- بعض الأمراض العصبية كالتصلب العديد.
٤- الأمراض الاستقلابية كالسكري ونقص نشاط الغدة الدرقية.
٥- العقم قد يؤثر على نفسية المرأة لشعورها بالإحباط واليأس وكونها غير مرغوبة.
٦- العمليات الجراحية في الجهاز التناسلي كاستئصال الرحم.
٧- الأمراض السرطانية في الثدي أو في الأعضاء التناسلية سواء وجودها أو علاجها.

ثالثا: الأدوية:

كأدوية الضغط والمدرات البولية، والأدوية النفسية بما فيها مضادات القلق والاكتئاب والمخدرات، وأخيرا الحبوب المانعة للحمل.

العوامل النفسية التي تقلل الشهوة الجنسية لدى المرأة:

١- المعتقدات الدينية الخاطئة، وأن الجنس شيء دنس يجب التطهر منه أو ما يسمى بعقدة الذنب من الجنس.
٢- الكبت النفسي في الطفولة، حيث تمنع الطفلة من التعبير عن أبسط رغباتها فتكبر وهي غير قادرة عن التعبير عن نفسها.
٣- الخوف من الحمل أو الأمراض المنتقلة بالجنس.
٤- وجود ميول سحاقية سابقة للزواج.
٥- وجود تجربة جنسية مصحوبة بالخوف والرهبة كاغتصاب أو اعتداء جنسي.
٦- وجود صعوبة في الجماع أو عدم الوصول إلى الذروة.
٧- بعض النساء يخفن من فقدان التحكم بالرغبة الجنسية فيضغطنها إلى الحد الأقصى.
٨- اختلاف المشاعر بين الزوجين من ناحية المحبة والحاجة، حيث يرغب طرف بالقرب دائما بينما يفضل الطرف الآخر وجود مسافة بعد أكبر.

وصفات لتقوية

المبايض والاخصاب عند المراة

قد يتاخر حملك بسبب ضعف المبا يض..وهنا ك انواع من الاغذية الطبيعه تؤ من لك قوة الاخصا ب
وتقوية الرحم والمبايض منها:زيت حبوب القمح_صفار البيض_الفول السوداني _وكل الاغذية التي تحتوي على فيتامين(ها-e
وهذه وصفه لتقوية المبايض والاخصاب:
٣ملاعق كبيره بابونج.
٣ ملاعق كبيره بذر الكتان.
٣ملاعق كبيره حلبه.
٣ملاعق كبيره رشاد.
الطريقة:تطحن المقادير السابقةجيدا ويؤخذ ملعقه متوسطه بعد الاكل ٣مرات يوميا

ايضا هذه وصفة اخرى

٣ملاعق كبيره رشاد.
٣ملاعق كبيره حلبه.
٣ملاعق كبيره حبه سوداء.
٥ملاعق كبيره بقدونس جاف والافضل استبداله ببذور الخس
الطريقة:تطحن جميع المقادير وياخذ منها ٣مرات يوميا ملعقه متوسطه

كيف نحـدد الزوجين القـادرين على الإنجـاب (Fertile)، القليلي الـخصـــوبـة ((Subfertile، أو غـير القـادرين على الإنجـاب (Infertile)؟

شكل عام فإن أَيُّ زوجين عمرهما في متوسط العشرينات ويمارسان الحياة الجنسية بشكل طبيعي لديهما فرصة ٤/١ للحمل في الشهر وكذلك بمعدّل ٩ من كل ١٠ أزواج سيتمكنان من الحمل خلال سنة. ويبقى العشر القليل غير القادر على الإنجاب.
أ- يجب الأخذ بعين الإعتبار أنه كلما كان عمر المتزوجين، وخصوصاً الزوجة، أكبر يجب الإسراع بإجراء الفحوصات اللازمة وخصوصاً إذا كانت هناك ظواهر مرضية تستدعي ذلك، مثل عدم انتظام الدورة أو ظهور الشعر في المناطق غير الطبيعية عند المرأة، تداخلات جراحية في منطقة أحشاء الحوض ربما أدت إلى

التصاقات، مشكلة واضحة عند الرجل مثل الخصية الهاجرة Undescended Testicles وغير ذلك.

ب- تبدأ التحاليل عادة أولاً بتحليل السائل المنوي للرجل وقد يحتاج ذلك إلى تكراره أكثر من مرة، فحص ما بعد الجماع PCT، التأكد من حصول عملية الإباضة. وهذه لها طرق متعددة يحددها الطبيب المعالج. أشعة الرحم الملونة H.S.G. وإذا لم يحدد السبب من هذه التحاليل الأولية يلجأ الطبيب المعالج إلى وسائل أكثر تعقيداً وفعاليةً مثل عملية التنظير Laparoscopy والتي تعتبر تشخيصية وعلاجية في آن واحد أغلب الأحيان.

ج- يجب التأكيد على الزوج والزوجة بالحضور دوماً معاً وباستمرار العلاج عند طبيب أخصائي واحد، لأن قلق بعض الأزواج قد يدفعهم إلى رؤية أكثر من طبيب في فترات قصيرةٍ، وهذا يعرقل العلاج ولا يجدي إطلاقا.

٤- وأخيراً وليس آخراً ، فيجب على الرجل والمرأة تقبل الأمر الواقع، أي بمعنى آخر أنّ كثيراً من الرجال يحسون بالحرج النفسي والاجتماعي عندما يطلب منهم فحص السائل المنوي متصورين بأن ذلك يقلل من رجولتهم، وكذلك السيدات لأنهن يتصورن أن هذا يقلل من أنوثتهن. إن الوعي الصحي والثقافي يجب أن يتوفر لكي يتاح للطبيب المعالج إجراء الفحوصات اللازمة وإعطاء العلاج الصحيح للوصول إلى أفضل النتائج

فوائد ممارسة الجنس طبياً

١- كشــفـت الإختبارات العلمية إنه عندما تمارس المرأة الجنس ينتج جسـمهن كمية مضـاعفة من هرمون الأسـتروجين و الذي يجعل شعرهن لماع براق و جلدهن ناعم.

٢- ممارســة الجنس بطريقة هادئة مسـترخية يقلل من نسـبة التعرض إلى الأمراض الجلـديـة عمومـاً و الإلتهـابـات الجلـدية و النمش خـاصــة. العرق المنتج في عمليـة الجنس ينظف فتحـات الغدد العرقية و يجعل الجلد لماعاً.

٣- عمليـة الجنس تحرق السـعيرات الحرارية التي تجمعت من جراء تناول عشاء رومانسي على ضوء الشموع.

٤- الجنس هو اسـلم رياضة من الممكن ممارستها. هذه الرياضة تمدد و تضـبط عمل كل عضـلة في الجسـم تقريباً. إن ممارسـتها أكثر إمتاعاً من ممارسـة سباحة ٢٠ شوطاً جيئة و ذهاباً في البركة بالإضـافة إلى ذلك فأنت لا تحتاج الى حذاء خاص بهذه الرياضـة كسائر بقية التمارين.

٥- الجنس علاج ناجع و فوري لحالات الإحباط البسيطة. تساعد عملية الجنس على إفراز الإندروفين في مجرى الدم و الذي يعمل على تغيير مزاج الشـخص إلى حالة الشـعور بالنشـاط والخفة و يترك الشخص بإحساس الرضاء و السعادة.

٦- كلما أكثرت من الجنس كلما قـدم لـك الجنس أكثر. الجنس المثار جنسـياً يفرظ كميات أكبر من الكيمياويات الخاصة و التي تدعى فيرمونز أو (الفيرمونات). هذه الروائح و العطور الطبيعية تفعل فعلها بالجنس الآخر و تبقيه شبقاً مشتاقاً دائماً و أبداً .

٧- الجنس هو من اســـلم انواع المخـدرات في العـالم فهو يتميز بفعالية تفوق الفوليم (دواء منوم) بعشرة أضعاف.

٨- التقبيـل كـل يوم يبقيـك بعيـداً عن مثقـب دكتور الأســـنان فالتقبيب يسـاعد على إسـالة اللعاب ليقوم هذا بدوره بتنظيف بقايا الطعام من بين الإسـنان و يقلل من نسبة الأحماض في الفم و التي تسبب السوسة و تراكم طبقة الجير على الأسنان.

٩- و الجنس في الحقيقـة يعـالج آلام الرأس المبرحـة. فجلســـة و احدة من ممارسة الحب يقلل من التوتر و الجهد و الذي يضيق شرايين الدم في المخ و تحدث آلام الرأس.

آلام الدورة الشهرية

عسر الطمث – ألم الحيض – تقلصات الحيض المؤلمة

وهي حالة شائعة فواحدة من كل سيدتين تعاني منها شهرياً ، وواحدة من كل أربع سيدات يصل ألمها إلى درجة التغيب عن العمل أو المدرسة

تقلصات الحيض في العادة تكون شيئاً طبيعياً ولكن قد تكون في حالات قليلة من اعراض :

- **داء فرط نمو بطانة الرحم**
- **زوائد لحمية**
- **اورام ليفية أو اصابات اخرى رحمية**
- **وسيلة تنظيم النسل داخل الرحم (لولب)**
- **الاجتياح الغدي لعضلات الرحم " Adenomyosis" وهي حالة تشابه داء " فرط نمو بطانة الرحم " وفيها تغزو الخلايا المبطنة للرحم جدار الرحم بكميات غير عادية وتسبب نزيفاً رحمياً وآلاماً شديدة**

- تضيق عنق الرحم (اختناق في مجرى عنق الرحم)

في كل شـــهر عندما تنفك بطانة الرحم أثناء المحيض يتم انطلاق هرمونات تسـمى " بروسـتاجلانديات " Prostaglandins التي تحفز عضـــلات الرحم لتنقبض وتلفظ (تقـذف) هـذه البطـانـة المفككة السائلة .

وعضلات الرحم هي نفسها التي تدفع الطفل المولود للخارج ساعة الولادة ، فلا بد أن تكون قوية لدرجة أن التقلصات تؤلم جدآ ، وتزداد مستويات البروستاجلاندين في حيض النساء اللاتي يعانين من آلام شديدة في الحيض عن الناء الاخريات .

علاج طبي :

للتخلص سريعآ من التقلصات غالبآ ما يصف لك طبيبك أدوية مثل :

- ادوية مضادة لعمل البروستاجلاندين مثل (ايبوبروفين)

يستعمل الدواء قبل الحيض بـ ٣ أو ٤ ايام ليمنع تكوين البروستاجلاندينات فلا تشعرين بآلام الحيض

- تعتبر اقراص منع الحمل نوعآ آخر من العلاج لأنها تمنع التبويض وتقلل من مستوى البروستاجلاندين

علاج منزلي :أما العلاجات الطبيعية (غير الكيمائية) فقد تشمل :

- الكالسيوم : حبوب السمسم أو المكملات المكونة من مزيج من الكالسيوم مع المغنسيوم (٥٠٠ مجم كالسيوم مع ٢٥٠ مجم مغنسيوم)

- الاعشاب الطبيعية : شاي البابونج (اوراق الشيح) والزنجبيل واوراق التوت البري الاحمر والترجان (وله نكهة الليمون) والنعناع البري

- التمرينات البدنية : التي تقوي عضلات قاع الحوض قد تقلل من الام الحيض ، وجربي اليوجا وركوب الدراجات والرقص والسباحة والرياضات المختلفة

- الحرارة : جربي الحمام الساخن وزجاجات الماء الساخن أو حجرة البخار (السونا أشد من المطلوب)

- اللمس : التدليك أو العلاج بالضغط يصرف الالم ، جربي الضغط بقبضة اليد أو الاصابع على المنطقة السفلى (القطنية) من الظهر أو تدليك القدمين أو تدليك وضغط الكف فيما بين إصبعي السبابة والابهام.

للحفاظ على جمال الثدي

· الحفاظ على الوزن في الحدود الطبيعية لأن زيادة الوزن تسبب كبر الثديين ومن ثم تهدلهما وترهلهما(ترهل الثدي).

· ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وخاصة تلك التمارين التي تعمل على شد العضلات المحيطة بالثدي.

· استعمال حمالة الثديين المناسبة وذات المقاس الصحيح بالتأكد من مقاس محيط الصدر والثديين.

· فحص الثديين ذاتياً مرة كل شهر أو شهرين بعد الانتهاء من الدورة الشهرية لاكتشاف أي مشكلة فيهما مبكراً.

· مراجعـة الطبيـب عنـد الإحســاس بأعراض في الثدي كالألم أو اكتشـاف ورم أو إفرازات من حلمات الثدي لغير المرضعات سواء كانت كالحليب أو مختلطة بالدم.

الفرج ذو الرائحة الكريهة

أو التهاب الفرج اللاهوائي

أي أنه إلتهاب يصيب الفرج ويسبب رائحة كريهة له.

السؤال الذي يطرح نفسه: ماسبب هذه الرائحة الكريهة؟؟

الجواب: هـذه الرائحـة ناتجة عن إلتهاب بكتيري وهذا الإلتهاب نـاتج عن خلـل في توازن أنواع معينـة للبكتيريا النافعة الموجودة أصلآ في المهبل.

ســـؤال قـد يســـألـه البعض: ماهي هذه البكتيريا النافعة؟ وما المقصود بخلل في النمو البكتيري؟

الجواب: جميع النساء على وجه الأرض يملكن أنواع من البكتيريا النافعة في المهبل وهي تعيش بشـكل مسالم ، ومن هذه الأنواع: (بكتيريـا GARDENELLA وبكتيريا MOBILUNCUS) لكن إذا زاد هذين النوعين عن تكاثرهما الطبيعي فهنا سيينتج إلتهاب الفرج اللاهوائي.

سـؤال: الان وبعد أن تعرفنا قليلآ عن المرض، كيف لنا أن نعرف إذا كنـا مصـــابين بهـذه الحالة؟؟ الجواب: من الممكن جدآ تمييز هـذه الرائحـة الكريهـة من الفرج في الحـالتين التـاليتين: · بعـد ممارسة الجماع.

· بعد الدورة الشهرية.

ويصاحب هذه الحالة عادة إفرازات تكون ذو حالة مائية وبلون رمادي.

السؤال قبل الأخير: هل لهذا المرض علاج؟

الجواب: بالتأكيد والعلاج سهل جدآ وهو بإستعمال مضاد حيوي إسمه الميترونيدازول فقد ثبت أن هذا الدواء قضى على الإلتهاب عند اكثر من ٩٠% من النساء المصابات.

السؤال الأخير: هل يعتبر هذا المرض خطيرآ؟

الجواب: بالتأكيد فإذا لم يتم علاجه فإنه سيسبب ما يلي:

· ثبت طبيآ أنه يضاعف من إحتمالات الولادة المبكرة.

· ثبت طبيآ أنه يضـــاعف من خطر الإصـــابة بإلتهاب الحوض ما يؤدي إلى إنتقال العدوى إلى قناتي فالوب.

أسباب جفاف المهبل وطرق العلاج

كثير من الزوجات يعانين من جفاف المهبل أثناء ممارسة العلاقة الزوجية.
والسر في ذلك هو:هرمون الأستروجين الأنثوي
فهذا الهرمون هو المسؤول عن زيادة الإفرازات المهلبية وتلطيف وترطيب المهبل.
أسباب نقص هذا الهرمون:
١-تقدم العمر.
٢-عدم الرغبة الجنسية أو عندما تكون الزوجة غير مستعدة نفسياً للجماع.
٣-نتيجة للمضاعفات الجانبية لبعض الأدوية مثل مضادات الهستامين التي تستخدم لعلاج الحساسية.
٤-إذا كانت الأم مرضعة.
٥-في حالة الجماع في الأيام التي تسبق الدورة الشهرية.
٦-عند عدم إطالة فترة المداعبة والإيلاج بسرعة.
٧-عند اصابة المهبل بالإلتهابات البكتيرية أو الفطرية.
٨-بعض أنواع حبوب الحمل.
٩-الإضطراب المزاجي والحالة النفسية السيئة

العلاج:

الفحص عند الطبيب واخذ عينة من الإفرازات المهبلية وفحصها بالمختبر لمعرفة نوع المسبب وعلى أثرها يعطى العلاج المناسب.

هل المرأة تقذف؟

أثناء المعاشرة الجنســية تنتج فى الجهاز التناســلى للمرأءة نوعين من الأفرازات .

أولاهما أفرازات المهبل وتنتج من غدتى بارثولين القربين من فتحة المهبل

وهذة الأفرازات لها عدة فوائد أهمهما

١- ترطيب الجدار الداخلى للمهبل لتخفيف الأحتكاك عند الأيلاج وتسهيل دخول العضو الذكرى
٢- وسط تسبح فية الحيوانات المنوية لتصل الى الرحم

ثانيا سائل ينتج من أثارة G Spot وتتدفق من خلال فتحة مخرج البول

تقع G Spot بين المهبل (فوق السطح العلوى للمهبل) و مجرى البول (أسفل السطح السفلى لمجرى البول)
فعند أثارة هذة البقعة ينتج سائل ويخرج من خلال مجرى البول لان البقعة ملاصقة لمجرى البول
هذا السائل شفاف غير لزج يتلاشى مع أحتكاك الأجسام
ويختلف كمية من أمرأة الى أخرى فقد يلاحظ وقد لا يلاحظ
كما تختلف قوة التدفق من مرأة الى أخرى.

سـؤال:ما هو غشـاء البكارة؟ هو غشـاء رقيق يبلغ سـمكه حوالي ٠,٥ إلى ١ ميليمتر ويقع على عمق من ١ إلى ١,٥ ســـنتيمتر من إبتـداء فتحـة المهبـل ويكون هـذا العمق أقـل عنـد الفتيـات الصغيرات.
سؤال: ما وظيفته؟
يســد غشــاء البكارة فتحة المهبل لكنه يســمح في نفس الوقت بنزول دم الحيض حيث يوجد فتحات أو ثقوب صـغيرة موجودة فيه.
وهذا الغشـاء يفصل بين الأعضاء الجنسية الخارجية-الفرج- وبين بداية الأعضاء الجنسية الداخلية-المهبل- فهو يعتبر بمثابة الحارس على أعضاء الأنثى، والدليل على عذريتها وعفتها.
سـؤال: متى يتم تكوين غشـاء البكارة؟ إن غشاء البكارة تولد به الأنثى فهو يتكون خلال الأسـابيع الأولى من تكوينها وهي جنين داخل بطن أمها. وينمو مع نمو الجسم كسائر الأعضاء. هل يمكن للفتاة أن ترى غشاء البكارة؟

في الواقع يصعب على الطبيب نفسه رؤيته ولا أنصح أبدأ بإجراء مثل هذه المحاولات كالإستعانة بالمرآة أو أدخال أصبعها والعبث فيه فقد يؤدي إلى تمزقه وأحياناً يؤدي إلى إتساع فتحة الغشاء.
سؤال: هل لغشاء البكارة أشكال؟
نعم يوجد أكثر من شكل فإما أن يكون
١-حلقياً(على شكل دائري)
٢-غربالياً(كالمصفاة بعدة فتحات)
٣-هلالياً(على شكل هلال)
٤-حاجزياً(ذا فتحتين فقط)
٥-مسنناً(حافة غير منتظمة)
سؤال:ما هي أفضل طريقة لفض غشاء البكارة؟
هي الطريقة الطبيعية عن طريق إيلاج العضو الذكري.
سؤال: هل يتمزق الغشاء كله منذ أول لقاء؟
مع أول إتصال جنسي يتمزق الغشاء عند بعض أجزائه ومع الأيام والإتصال الجنسي تتمزق معظم أجزائه ولا يظهر منه سوا البقايا ومع الولادة فإنه يتمزق كلياً ولا يتبقى منه شي.

غشاء البكارة

يكثر السؤال دئماً عن غشاء البكارة ..؟
لذلك سنستعرض كل ماتعلق بذلك الغشاء ...
هو عبارة عن غشـاء رقيق من الجلد يفصـل بين الثلث الخارجي والثلث الأوسـط من المهبل ، مثقوب في وسـطه كي يسـمح لدم الدورة الشـهرية بالنزول من الرحم إلى الخارج . لذلك تعددت أشـكال غشـاء البكارة حسـب نوع الثقب وأطلقت تسـميات وصـفية مختلفة لتلك الأشـكال: كالحلقي والهلالي والمثقب الخ ...أما إذا لم يختفي أي جزء وبقي الغشـاء كاملا ، فسوف يفصح عن نفسـه ويسـبب مشـكلة مع أول دورة شـهرية حيث تتراكم الدماء خلف الغشـاء ولابد وقتها من فض ذلك الغشـاء بواسـطة الطبيب ، أما إذا كان أغلب الغشـاء قد اختفى فربما كان المتبقي قليلا جدا لدرجة مشككة .
موضع ذلك الغشاء هو على بعد ٢-٢,٥ سم من الخارج أي نهاية الثلث الخارجي محاطا ومحافظا عليه بالشفتين الصغرى والكبرى ، أما فض غشاء البكارة عند الزفاف شيء يسير لا يسبب ألما كبيرا كما تتصـور البنات ولا يحتاج لمجهود شـاق كما يتصـور الشـباب وكل منهم يهول الأمور ويصـعبها ثم يبقى أسـيرا لتأثيرها النفسي ويحمل الأمور أكثر مما تحتمل ، وكلما كبر سن الفتاة وقوي ذلك الغشـاء سـبب ألما أشد بالطبع ، وليس ضروريا نزول كمية كبيرة من الدماء عند فض الغشـاء بل أحيانا لا يحدث بالمرة وبمراجعة الشرـح السـابق فإن فض الغشـاء لا يعدو كونه إحداث جرح

بتمزيق قطعة من الجلد وإن رقت وتتناسب كمية الدماء الناتجة مع حجم الغشاء المتبقية وكيفية سده للمهبل فإن كان الموجود قليل ولا يسد الطريق أو كان من النوع المطاطي الذي يتمدد مع الضغط ثم يعود مرة أخرى ربما لم ينزل دم بالمرة .

و هنا يجب أن ننوه إلى أن فض غشاء البكارة لا يمكن أن يتم دون إدخال جسم صلب عبره، و ذلك لتفادي الكثير من المقولات الشعبية المتعلقة بالحوادث و الرياضة و الماء و غير ذلك.

كيف اعرف إني طهرت من الدورة

علامات دم الحيض ثلاثة:

١ - الرائحة تكون منتنة.

٢- اللون يكون أسودا

٣- الرقة يكون ثخينا

٤- دم الحيض لا يتجمد والدم الذي ليس بحيض يتجمد والمرأة تطهرعندما يتوقف دم الحيض ويحدث بعدها الجفاف أو نزول السائل الأبيض أو الأصفر وعادة الدم النازل في فترة الحيض تعرفه المرأة بلونه ورائحته وسخونته وأوجاعه ويعتبر هذا الدم دم حيض، أما إذا كان هناك دم لا تنطبق عليه أوصاف الحيض فإنه استحاضة وبإمكانك الصلاة والصيام والتي يأتيها دم على صفته المعروفة يكون دمها دم حيض وعلى هذا فيثبت لدمها أحكام دم الحيض المعروفة من اجتناب الصلاة والصيام والجماع ولزوم الغسل وقضاء الصوم ونحو ذلك. وأما التي يأتيها صفرة وكدرة فالصفرة والكدرة إن كانت في زمن العادة فحيض وإن كانت في غير زمن العادة فليست بحيض بل إستحاضة.

الأمراض المزمنة

وتأثيرها على حياة المرأة الجنسية

في العـادة لا يتطلـب علاج حـالة مرضـــية حادة اهتماما بالأداء الجنسي للمريض ما لم يكن ذلك هو الموضوع الرئيسي وفي حالات المرض الخطيرة لا تعطى هذه المسألة أية أولوية.لكن إذا تطورت الحالة الصـحية وأصبحت مرضا مزمنا فان النشاط الجنسي يصبح أحد القضايا التي يجب أن تسترعي الانتباه.

لنأخذ على سـبيل المثال القضايا الجنسية للمرأة المصابة بسرطان الثـدي حيـث أن التركيز خلال المراحـل الأولى للعلاج يكون على مســألة إنقاذ الحياة وحين تســتكمل المرأة المصــابة العلاج فأن نشـاطاها الجنسي ربما يصـبح متأثرا بسبب طاقتها التي أهدرت بعـد العلاج الكيماوي و العمليـات الجراحية التي خضـــعت لها ومع ذلـك فـان حـاجتها إلى الاقتراب الحميم من زوجها تصـــبح ملحة اكثر من أي وقت مضى.

ومن بين الأمراض المزمنة التي تؤثر على النشـاط الجنسي للمرأة السرطان،الشلل الدماغي، السكري، ضعف السمع، مرض القلب، أمراض الرئـة فقـد أحـد الأطراف، الحـالات النفســيـة، التهـاب المفاصـل الروماتيزم، إصابات الحبل الشوكي ، الجلطة الدماغية و ضعف البصر وغيرها.

خيارات العلاج

يمثل ضعف الشهوة الجنسية اكثر الأمور شيوعا لدى عيادات الأخصائيين الصحيين و الممارسين العامين وفي هذه الحالة ينبغي على الطبيب أن يبحث ما إذا كان سبب الضعف ناجما عن أعراض جانبية كالاكتئاب، خلل في الهرمونات أو أمراض جسدية.

وتكون الأسباب في بعض الأحيان اكثر تعقيدا حيث أن المرأة ربما تعرضت في حياتها إلى التحرش أو الإساءة الجنسية وهناك أسباب أخرى قد يكون لها علاقة بشريك الحياة بما في ذلك عدم الانسجام، النزاع، الخوف من التقرب منه أو العدوانية ويعتمد العلاج في هذه الحالات على الأسباب التي أدت إلى هذه الحالة.

يمكن تجاوز الإعياء والضعف بدرجات معينة ويمكن للأنثى أن تكون قادرة على تحديد الفترات التي تكون فيها اكثر حيوية خلال النهار. ويعتمد هذا في كثير من الأحيان على أنماط النوم وطرق العلاج وتناول الأدوية و تشمل أساليب المحافظة على الحيوية (الطاقة) اخذ قسط من القيلولة أثناء النهار.

يمكن معالجة الشد والضيق العضلي بأخذ حمامات ساخنة أو حمامات بخار وغيرها والحرارة كفيلة بتخفيف التوتر وإرخاء العضلات المؤلمة.

وكـذلك إراحة المفاصـــل ومن الأهمية بمكان الأخذ بعين الاعتبار بان المياه الحارة لا تناسـب بعض المرضى أما التشـنجات العضلية فيمكن التغلب عليها بتناول مضـــادات التشـــنج قبل ممارســـة الجنس.

يمكن السـيطرة على الألم أثناء العملية الجنسـية من خلال وضـع مواعيـد للجنس حيـث تكون الأعراض في حـدودهـا الدنيا كذلك يمكن تناول الأقراص المســكنة أو المضــادة للتشــنج قبل العملية وغير ذلك .

إصـابات الحبل الشـوكي لا تتدخل فسيولوجيا في قدرة المرأة على الحمل وعلى الرغم من توقف العادة الشـــهرية لســـتة أو ثمانية شهور بعد الإصابة تستمر إمكانية الحمل لدى المرأة المصابة.

وفي العادة تســتأنف العادة الشهرية المنتظمة في الوقت المناسب لكن الحمل في هذه الحالة معه أخطار مثل أي حمل آخر وكذلك الولادة ولكن الأطباء المختصين يستطيعون مساعدة المرأة المصابة أثناء حملها وولادتها بسلام.

يمكن القول أن المرض المزمن أو الإصـــابة لا تؤدي حتما إلى إنهاء حـيـاة يمكن القول أن المرض يمكن القول أن المرض المزمن أو الإصـــابة لا تؤدي حتما إلى إنهاء حياة المرأة الجنســـية حيث أن الكثير من النسـاء المصـابات يعتبرن الجنس والألفة مع أزواجهن شـــيئـا مهما في حيـاتهن، ومن الأهميـة بمكـان للأطباء المعالجين تناول الهواجس الجنســـية لدى المريضـــات و عدم إغفال هذه الأمور.

نقص هرمون يضعف الحالة الجنسية

توصـل فريق من الباحثين الاسـتراليين إلى أن أى انخفاض يحدث فى هرمون الغدة الكظرية قد يسـبب ضـعفا فى الرغبة الجنسـية لدى السيدات اللاتى لم يبلغن سن الخامسة والأربعين.

والـهـرمـون المشـــار إلـيـه هـرمـون مـعـقـد يسـمـى sulphate dehydroepiandrosterone يفرز بشكل طبيعى فى الغدة الدرقية عند الرجال والنساء على السواء، ويمكن إنتاج هذا الهرمون أيضا بشكل صناعى.

وقـام فريق البحـث بإجراء هذه الدراسـة على ١٤٢٢ امرأة من أعمار مختلفة، وتم التوصـل إلى أن انخفاض مستوى الأستروجين ليس له أية علاقة بانخفاض الرغبة الجنسـية عند النساء أقل من سـن ٤٥ سـنة، ولكن هناك علاقة قوية بين ضـعف الاسـتجابة الجنسية وإفرازات الغدة الكظرية عند بعض السيدات من نفس السن.

وقد كان الاعتقاد الشـائع قبل ذلك ان فقدان الرغبة الجنسـية عند المرأة نابع من أسـباب نفسـية قد ترجع إلى سـوء معاملة الزوج أو وحشـيته فى التعامل أثناء العملية الجنسية لذلك تفقد المرأة رغبتها فى ممارسـة الجنس، ولكن الآن أصـبح هناك يقينا بين بأن نقص الهرمونات سـبب رئيسى لفقدان الرغبة الجنسـية علاوة على الأسباب النفسية.

وقد ورد فى إحدى التقارير أن فقدان الرغبة الجنسـية أصـبح مرض العصر ـ عند النسـاء الأمريكيات، وأن السـيدات اللاتى كن يسـتمتعن بالجنس مع أزواجهن أصـبحن لا يبدين به اهتماما رغم بقـاء مشـاعر الحـب لأزواجهن كما هى، فهناك حوالى ٢٤ مليون امرأة أمريكية لا تعطى للجنس أى اهتمام فى حياتها.

وترى د. إيلينا كامل الأسـتاذة بجامعة شـيكاغو أن يقدم العمر يحد من الشـهوة الجنسية وذلك أمر طبيعى، ولكن خروج المرأة لسوق العمل الذى أصبح مسئولية إضافية فوق ما تقومه كزوجة ومربية للأولاد جعلها تصـبح أكثر سـلبية داخل غرفة النوم فقد أصـبح الجنس بالنسـبة لها عملا روتينيا يفتقد المتعة والرغبة بمرور الوقـت، لذا فلا بدكلم مع الزوج ومراجعة النفس من أجل السـيطرة على علاقتهما الجنسـية لأن السـكوت على المشـكلة لا يمكن أن يحلها.

تحـدث التهـابـات كثيرة في المهبـل تنتج عنهـا حـالـة من القلق والتوتر، والحكـاك وسـيلانـا مهبليا كريه الرائحة. هذه الأمراض تعتبر شـخصية وقلما تبحث علنا، لذلك لا غنى عن خبرة الطبيب ومعرفته.

إليك سيدتي الأسباب المؤدية إلى هذه الأعراض..

التهاب المهبل البكتيري

أحيانا يكون سـبب الالتهاب الذي يفضي ـ إلى الحكاك والإفرازات الكريهة نفس نوع البكتيريا المسبب للدمامل والحنجرة المقرحة ، ويمكن لهذه البكتيريا أن تنمو في المهبل ، كما أنها قد تنمو في كل أنحاء الجسم.

ولا توجد مشـكلة في علاجها حيث يمكن الشـفاء منها عن طريق العقاقير المضـادة للجراثيم وعقار السـولفا. وغيرها من العقاقير التي يمكن ان يصفها الطبيب المعالج.

التهاب الفرج اللعابي

وهـذا الالتهـاب يتسـبـب في حـدوثـة اللعاب، وتنتقل العدوى بواسـطة اللحس "لحس الفرج "وهو اتصال جنسي بالفم وتنتقل العـدوى من لعـاب الطرف الأخر، ويتم العلاج عن طريق تنـاول عقـار مضـاد للجراثيم، او غيرة من العقـاقير التي قـد يصـفها الطبيب.

اما اذا اكتشـف الطبيب ان اللعاب نفسه المهيج لهذا المرض فأنه ينصح الزوجين بالكف عن هذه العادة.

شيخوخة المهبل

إن أنسـجة المهبل والغشـاء المخطي يقويهما هرمون الاستروجين، ولكن عنـد ســـن اليـأس يبـدأ هـذا الهرمون بالتراجع، فكثير من النســـاء في هـذه المرحلـة يعانين من ســـقم المهبل، وكذلك بعد عملية استئصال المبايض قد تعاني بعض النساء من هذه المشكلة، وتكون الأعراض بين الجماع المؤلم والحكـاك والســـيلان المتزايد ، واحيانا النزف .

أما العلاج فيكون عن طريق الاستروجين في شكل مستحضرات أو جيوب.

مرض المبيضات

والســـبب في هذا المرض فطر أشـــبه بالخميرة ، وتكون أعراضـــه حكاكا شـــديدا وورما ، وقد يتســـبب هذه المرض عن التهاب في الفرج ، وأعراضه تكون في إفراز أبيض جيني له رائحة كريهة ، قد يكون الجماع أثناء الإصابة مؤلما ، وكثرة التبول ، يمكن أن يحدث أيضا إذا تعالجت المرأة بمضادات البكتيريا من مرض أخر ، ويكون العلاج بالتحاميل المتلفة للفطر .

تم الكتاب

فهرس